

прочно освоили различные перемещения с выполнением прямых ударов. В дальнейшем следует перейти к обучению и совершенствованию вариантов защиты с переходом на ответные контратаки прямыми ударами. Только с выполнением II спортивного разряда мы рекомендуем переходить к изучению встречных контратак и обучению ближнему бою.

Выводы. Полученные нами данные в результате проведенного анализа литературных источников, и анкетного опроса тренеров города Витебска, а также личного опыта, мы пришли к выводу, что наиболее рациональной и эффективной, на наш взгляд, является предложенная нами методика начального обучения техники и тактики в боксе.

Литература:

1. Шатков, Г.И., Юный боксер / Г.И. Шатков., А.С. Ширяев. – М.: Ф и С, 1982. – 125 с.
2. Щитков, В.В. Бокс для начинающих. / В.В. Щитков. – М.: ФАИС – Пресс, 2001. – 448 с.

СРАВНЕНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ СТУДЕНТОВ УО «ВГМУ» С НОРМАТИВАМИ ГОСУДАРСТВЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Зыгмант И.В.

УО «Витебский государственный медицинский университет»

Актуальность. Отношение студента к физическому воспитанию является одним из актуальных социально-педагогических проблем учебно-воспитательного процесса, дальнейшего развития и расширения массовой физкультурно-оздоровительной работы в учреждении высшего образования.

В настоящее время в учебное заведение приходят на учебу студенты с различным уровнем физической подготовленности и преподаватель заинтересован получить как можно большую информацию о развитии физических качеств каждого студента. Большую часть студенческой молодежи в УО «ВГМУ» составляют девушки. Как известно, гибкость является одним из факторов определяющим работоспособность всего двигательного аппарата. В физической культуре гибкость необходима для выполнения движений с большой и предельной амплитудой [3]. Используя на занятиях оздоровительные виды аэробной гимнастики под музыкальное сопровождение, все заметнее прослеживается тенденция недостаточного развития гибкости, так как основу этих движений составляют гимнастические упражнения, требующие высокой подвижности в суставах. Этот фактор и определил цель нашей работы.

Цель. Сравнение уровня развития гибкости студентов УО «ВГМУ» с нормативами государственного физкультурно-оздоровительного комплекса республики Беларусь для девушек 17-18 лет.

Материал и методы. В исследовании приняли участие студентки 1 курса лечебного факультета УО «ВГМУ» в количестве 42 человек, в возрасте 18 лет. В работе использовались следующие методы: анализ литературных источников, математико-статистический метод, метод педагогического наблюдения и метод педагогического тестирования (наклон вперед из положения сидя).

Это тест выполняется сидя на полу, ноги выпрямлены, расстояние между стопами 30 см. После двух пружинистых наклонов вперед, на третьем наклоне руки опустить на пол и зафиксировать положение на 2 с. Оценивается расстояние от линии стоп по направлению движения до кончиков средних пальцев рук с точностью до 1 см. Для измерения величины наклона вперед из положения сидя, используется специальное решейное приспособление. Уровень развития гибкости у девушек определится по таблице нормативных оценок физкультурно-оздоровительного комплекса республики Беларусь: 1 уровень от 6-9 см, что соответствует 1-2 баллам, 2 – уровень 11-14 см, это соответствует 3-4 баллам, 3 уровень от 15 до 17 см, соответствует 5-6 баллам, 4 уровень от 19-20 см, что соответствует 7-8 баллам, 5 уровень от 23-24 см, что соответствует 9-10 баллам [1,2].

Результаты и обсуждение. Представленная выше гистограмма (рисунка 1) может достаточно точно отразить уровень гибкости, как физического качества, который имеют студентки 1 курса на начало испытания. Тест на гибкость показал, что среднее значение 10,2 см, минимальное значение - 15 см, максимальное 30 см.

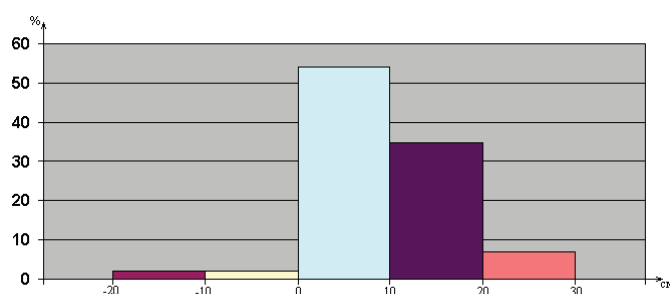


Рисунок 1. Распределение результатов гибкости

Максимальный результат показали 3 человека, что соответствует 5 уровню физкультурно-оздоровительного комплекса республики Беларусь и составляет 7 %, 15 человек составляют 35 % и соответствует 4 уровню, большая половина испытуемых составила 54 % и оценена 1 уровнем, что является недостаточным для девушек 17-18 лет. 4 % процента студенток имеют гибкость с отрицательным значением.

Выводы.

1. Полученные результаты исследований показали, что при сравнении гибкости студенток УО «ВГМУ» с нормативами государственного физкультурно-оздоровительного комплекса РБ уровень гибкости имеет 54 %, что говорит о недостаточном внимании развития этого физического качества в школе.

2. На учебных занятиях необходимо дополнительно разработать и использовать комплексы упражнений, таких как «йога», «стрейчинг» и «пилатес», направленные на развитие гибкости.

3. Во внеучебное время рекомендуется выполнять самостоятельно упражнения для развития гибкости.

Литература:

1. Министерство спорта и туризма РБ «Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь», Минск, 2008 – 35с.

2. Лях, В.И. Тесты физического воспитания школьников: пособие для учителя / В.И. Лях. – М. : АСТ, 1998 – 20 с.

3. Власенко, С.Н. Гибкость – важный фактор здоровья / С.Н. Власенко. – Минск, 1992. – 35 с.

4. Платонов, В.Н. Гибкость спортсмена и методика её совершенствования / В.Н. Платонов, М.М. Булатов. – Киев, 1992. – 12 с.

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ УО «ВГМУ» ПРОЖИВАЮЩИХ В СЕЛЬСКОЙ И ГОРОДСКОЙ МЕСТНОСТЯХ

Лаппо В.А., Задорожный А.Ф.

УО «Витебский государственный медицинский университет»

Актуальность. Физическая подготовленность – результат физической подготовки, достигнутый в овладении двигательными навыками и в повышении уровня работоспособности организма, необходимый для овладения, или выполнения человеком определенного вида деятельности [1]. Она характеризуется уровнем функциональных возможностей различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной) и развития основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости). Оценка уровня физической подготовленности осуществляется по результатам, показанным в специальных контрольных упражнениях (тестах) на силу, выносливость [2].

Сила и выносливость – качества, которыми в значительной мере определяется морфофункциональное состояние человека. Вопрос о силе мышц и их выносливости будущих специалистов не маловажен. Недостаточное развитие мышечной силы и выносливости лимитирует локомоторные возможности организма.

Цель. Определить уровень физической подготовленности студентов 1 курса, проживающих в сельской и городской местностях.

Материал и методы. В тестировании приняли участие студенты 1 курса лечебного факультета УО «ВГМУ», относящиеся к основной медицинской группе (девушки). Количество исследуемых - 56 человек. Студенты были поделены на две группы по территориальному признаку: 1) проживающие в городской местности, 2) проживающие в сельской местности. Было предложено два тестирования, это бег на 500 метров, и отжимания от скамьи в упоре лежа. Данные тесты позволяют оценить, как организм справляется с приведенными нагрузками. Бег на 500 метров развивает общую выносливость, а отжимания от скамьи в упоре лежа – силовые качества.

Результаты и обсуждение. Провели вычисление показателей. Из полученных результатов видно, что девушки из городской местности дистанцию в беге на 500 метров преодолевают заметно хуже, чем девушки из сельской местности. В отжиманиях девушки из сельской местности также имеют лучшие результаты, по сравнению с девушками из городской. Результаты исследований приведены в таблице.

Чем меньше стандартное отклонение по каждому из представленных параметров, тем предсказуемее является результат, т.е. он больше приближен к среднему значению в группе исследуемых.

В свою очередь в группе с большим стандартным отклонением имеется разбежка между минимальным и максимальным показателем, а, следовательно, по среднему результату сложно оценить подготовленность каждого студента.